CALG - PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS

Rappel : RdV devant salle Jean Volatier. **Départ de la séance à 9h00 .** Premier quart d'heure tous ensemble, à l'allure des moins rapides. Ensuite, naturellement, les groupes se constituent. Le reste de la sortie est donc effectué par groupes d'allures qui s'autogèrent, (rallonges, raccourcis, retour en arrière) . Pour tout le monde, **règles de sécurité impératives.**

DATE	SORTIE	DESCRIPTIF DES CIRCUITS et Kms
Dimanche 25 Octobre	**TOULON Randonnée des Chataîgnes**	**Attention au passage à l'heure d'Hiver, on recule d'une heure !** Pour ce dimanche, nous vous proposons d'aller courir sur les circuits de La Randonnée des Chataîgnes. Au menu 6, 11, 18, 23 km et 4, 6, 7, 7 euros. Départ Salle des Fêtes Jean Chandioux. Pour ne pas gêner les marcheurs, il serait bien d'être au départ à **8h00** , (ça tombe bien avec le chgt d'horaire !). Pour le covoiturage, coureurs et/ou marcheurs, rendez-vous à **7h30** place de l'Eglise à GUEUGNON, Départ à **7h40**. Pensez au gobelet.
Dimanche 1er Nov.	**CLESSY CHASSY**	***RO - Rigole Encredey Carrières Chassy Bois Messard*** - **16,3 km** , 180 m D+ (1,1%) ***RO - Rigole Bois Cornu Messard et du Comte*** - **12,3 km** , 114 m D+ (0,9%). ***RO - Rigole Bois Cornu Bois du Comte Ramés*** - **10,3 km** , 87 m D+ (0,84%).
Dimanche 8 Nov.	**VENDENESSE**	***RO - Tuberons La Ligne Vella Rochefort Burot*** - En passant par Avenue de la Déportation, rue de Bruxelles, carrefour Vendenesse - **14,9 km** , 97 m D+ (0,7%). ***RO - Tuberons La Ligne La Montat Rochefort Burot*** - **10,9 km** , 80 m D+ (0,7%). ***RO - Tuberons Côte des Fourriers Condemine Burot*** - **8,5 km** , 56 m D+ (0,7%).
Dimanche 15 Nov. **BEAUNE le samedi**	**GUEUGNON LA RIGOLE**	***RN - Rigny Rigole et retour route*** - En prenant chemin du Champ Bonnot en face de l'Eglise de Rigny. **17,8 km** , 50 m D+ (0,3%). ***RN - Rigole Availly Aller et Retour*** - **12 km** , 25m D+ (0,2%). ***RN - Rigole Camping*** - **8 km** ,14m D+ (0,17%).
Dimanche 22 Nov. **Corrida à GUEUGNON**	**GUEUGNON Condemine Mauvais Pas Valette**	***RN - Burot Condemine Mauvais Pas Essanleys*** - En passant par chemin de Beauvoir et Valette - **11,8 km** , 139 m D+ (1,2%). ***RO - Burot Condemine Mauvais Pas Burot*** - **9,3 km** , 111 m D+ (1,2 %). ***RO - Burot Condemine La Mégène*** - **7,6 km** , 53 m D+ (0,7%).
Dimanche 29 Nov.	**CHAZEY CLESSY**	***RO - Rigole Chazey Clessy RP Laminoir*** - **15,5 km** - 140 D+ (0,9%). ***RN - Rigole Availly Aller et Retour*** - **12 km** , 25m D+ (0,2%). ***RN - Rigole Camping*** - **8 km** ,14m D+ (0,17%).
Dimanche 06 Déc. **Samedi Marche Téléthon**	**LA CHAPELLE AUX MANS**	***RO - Valette Bourg La Chapelle Forestille*** - **16 km** , 174 m D+ (1,1%). ***RO - Valette Mercully Forestille*** - **11 km** , 139 D+ (1,3%) ***RO - Valette La Jeunesse Le Burot*** - **7,3 km** 99 m D+ (1,4%)
Dimanche 13 Déc.	**RIGNY Roche Joyards Meriole**	***RN - Joyards Meriole Breuil Terres Blanches*** - **15 km** , 122 m D+ (0,8%). ***RN - Roche Meriole Breuil Terres Blanches*** - **13,3 km** , 115 m D+ (0,85%). ***RN - Gravière Breuil Terres Blanches*** - **7,3 km** , 54 m D+ (0,74%).
Dimanche 20 Déc.	**CURDIN**	***RO - CURDIN Charolais Bois de La Met*** - En passant par la route de Rigny et Villecourt - **14,3 km** , 183 m D+ (1,2%). ***RO - Villecourt Moulin de Curdin Côtière Galas*** - **11,2 km** , 111 m D+ (1%). ***RO - Villecourt Etang du Chat Essanleys du Bas*** - **6,8 km** , 68 m D+ (1%).
Dimanche 27 Déc.	**CHASSY**	***RO - Bruyères Bois Messard Carrières, CHASSY Bois du Comte*** - Prendre Pont Neuf, quai de La Piscine, rue des Bruyères ; descendre Bois Messard, monter Carrières Chassy - **17,7 km** , 176 m D+ (1%). ***RO - Bruyères Bois Messard Taillis Bois du Comte*** - **13,7 Km** , 131 m D+ (1%). ***RO - Bruyères Bois du Comte Ramés*** - **7,8 km** , 75 m D+ (1%).